

令和2年度 松江圏域健康長寿しまね推進会議の取組

<取組目標> まめで長生きいいんあんばんい～生涯現役、健康長寿のまちづくり～

☆令和2年度共通テーマ：「健康寿命をのばそう」

～フレイル予防に取り組み、知識を広めよう～

●松江圏域健康長寿しまね推進会議の運営

- 1 松江圏域健康長寿しまね推進会議（構成団体数：39）書面会議（6月）
- 2 まめな会議 書面会議（3月）
- 3 各分科会（食、運動、たばこ・アルコール、歯科、心）  
たばこ・アルコール、歯：分科会開催(1月28日)  
食、運動、心：書面会議（書面会議）
- 4 まめなサポーターの活動（登録者数 17）  
・連絡会 第1回、第2回（書面会議）  
（新規サポーター顔合わせ会を実施：松江地区 9/16、安来地区 9/30）  
・まめな通信の発行（企画編集）仕分け、発送作業は事務局実施  
・イベント等での啓発活動  
・まめな協力店の把握、モニター活動
- 5 まめな新聞の発行 2回（8月、3月<予定>）  
団体の取組の報告、圏域健康長寿しまね推進会議の動きを伝える内容



●圏域計画推進事業

- 1 圏域の課題に応じた事業  
分科会ごとに企画・実施
- 2 必須事業  
(1) 健康づくり活動事業

9/8 審査会を開催し、48 グループを審査しました。

- 県表彰への推薦 なし
- 圏域表彰

地域部門 合計 46 グループ

- ① 会長賞 29 グループ
  - ② 継続賞 17 グループ
  - ③ 奨励賞 2 グループ
- 職域部門 2 事業所

R2 年度の表彰団体  
はこちらで紹介し  
ています



各グループの活動の場や公民館等でお渡ししました！表彰状授与式の様子を一部ご紹介します。

おせっかい隊



生馬が丘ふれあいサロン



ふじな なんでもこいの会



八雲地区健康まつえ 21 推進隊  
大庭地区健康まつえ 21 推進隊



いきいき井尻健康会



令和2年度から職域部門として募集が始まり、2か所の事業所が受賞されました。



まるなか建設 株式会社



株式会社 長岡塗装店

- (2) 壮年期を対象とした事業・・・分科会ごとに企画・実施
- (3) 高齢者のフレイル予防・・・各団体で機会に応じてリーフレット等により実施

・啓発

広報誌「まめな通信」を発行、まめな情報協力店※に配布

※R2年秋号、R3年春号にしまね健康寿命延伸プロジェクト、

フレイル予防の記事を掲載 ※まめな情報協力店 (R2.1 現在登録店舗数 123 店舗)



## ★健康長寿しまね推進会議 全分科会を通じた取組み

### ○健康寿命延伸プロジェクト「プラスワン行動」

自粛生活から不健康な状態やフレイルにつながることを予防するため、全ての分科会で共通のリーフレットを活用し啓発を行いました。



## ★各分科会活動の様子

主食・主菜・副菜をそろえて楽しい食卓

### (1) 食の分科会

- 家での食事の機会が増える今、食習慣の振り返る機会と捉え、各団体でも働きかけをすすめました。
- 「まちの食育応援団」の活動として、まめな通信「うす味レシピ」を掲載しています。食の分科会ホームページに、順次掲載していく予定です。



- 1) 朝食についての啓発
  - ・クッキング講座 (次の2団体主体で開催)、朝食キャンペーン ➡今年度は中止
- 2) 減塩の推進・野菜摂取の啓発
  - ・塩分チェックのチラシ、野菜 350g のチラシを各種イベント (活動) にあわせて配布
  - ・パネル等の貸し出し ➡パネル貸出 2件、チラシ 1 件を提供
  - ※まめな通信に関連記事の掲載 (うす味レシピ)
- 3) まちの食育応援団事業
  - 応援団の登録: 4 団体
  - ※まめな通信掲載の「うす味レシピ」を提供
  - 松江市食生活改善推進協議会 松江支部 (令和2年秋号)、東出雲支部 (令和3年春号)
- 4) 食事バランスガイドのPR・・・保健所HP掲載
- 5) 健康づくり応援店 店舗拡大事業・・・令和3年現在 松江市 47 店舗、安来市 18 店舗
- 6) 情報発信・・・ホームページの更新

### (2) 運動分科会

生活に取り入れよう! 続けよう! 運動・体力づくり

- しまねレクリエーションフェスティバルで運動啓発のブース出展をしました。委員の方やまめなサポーターさんと力を合わせて取り組み、68人という多くの来場者へ啓発をしました。
- R3年度は、「ロコモ予防」をテーマにライフステージに応じ、様々な機会や媒体を活用し、普及啓発を行ないます!

- 1) ロコモの普及啓発
  - ・しまねレクリエーションフェスティバルへのブース出展
  - 令和2年10月3日 松江市総合体育館



ロコモチェック、サルコペニアチェック、ボードアンケートを実施。



レクレーションフェスティバルでは、ロコモ椅子を使った立ち上がりテスト、ボードアンケートを行いました

- ・ロコモいすの貸し出し
- 2) 情報発信
  - ・まめな通信への記事掲載（令和2年秋号、令和3年春号）

### (3) たばこ・アルコール分科会

吸わない 吸わせない 飲みすぎない

○世界禁煙デーキャンペーンに毎年取り組んでいます。

R2年5月、しまね☆まめなカンパニー登録事業所と保育施設へ啓発リーフレット配布など、啓発活動を行いました。R3年5月についても、同様に取組予定です。

○R3年度の方向性として、「思春期」への啓発を重点として取り組みます！

- 1) 禁煙キャンペーン（禁煙週間啓発活動）
  - ・令和2年5月 しまね☆まめなカンパニー登録事業所及び保育施設へチラシを郵送
  - ・いきいきプラザ島根でのブース設置等
  - ・両市、各団体で取組
- 2) たばこの煙のない施設登録、たばこの煙のない飲食店登録事業
  - ・新規申請：たばこの煙のない施設…なし（R3.1時点 204施設）
  - たばこの煙のない飲食店…17か所（27店舗手続き中）（R3.1時点 69店舗）
- 3) たばこ対策取組宣言（市町村、地域、事業所、関係機関・団体等の主体的な取組を宣言）
  - ・ヘルス・マネジメント認定事業所への認定証交付に併せて、情報提供を実施。
  - ・新規申請：3件（R3.1時点 14団体等）
- 4) アルコール対策
  - ・アルコール関連問題啓発週間（11/16～23）に合わせ、いきいきプラザ島根1階に啓発コーナー設置
- 5) 出前講座・・・たばこやアルコールに関する健康教育を実施 回数 1回、参加者約80人
- 6) 媒体の活用・・・啓発物品（アルコールモデル、たばこタールモデル等）貸し出し 3団体
- 7) 情報発信・・・ホームページの作成



お口の健康は元気の源

### (4) 歯科分科会

○「お口のフレイル予防」をテーマに活動しました。食の分科会と一緒に作成した「フレイル予防は食とお口から」リーフレットを用いた啓発や、出前講座の機会が減った中で、健康づくり活動表彰の場を通じて、プラスワンであるお口の体操の紹介を行いました。

○乳幼児と働き盛り世代である保護者に対するお口の健康づくりについて、保育研究会ヘインタビューを行いました。

- 1) 健康づくり活動表彰の場でリーフレット配布  
食のかたよりや食習慣、食事のためのお口チェックなどを掲載。





## 2) 保育研究会へインタビュー

保育研究会  
岸本委員

早いうちからお口のフレイル予防を！ということで・・・  
乳幼児と働きざかり世代である保護者の歯と口の健康づくりについて、インタビューを行いました。

離乳食の頃からしっかり噛むということを大切にしています  
・参観日とあわせて、嘱託歯科医師の講演会を開きます。行事歯のコーナーを設けると、行列ができますよ。保護者さんのお口への関心は高いです。



まめなサポーター  
酒向さん

## (5) 心の分科会

こころの悩み 抱えこまない  
ため込ませない

○心のフレイル予防を広める取り組みをしました！

○外出の機会が減り、人との関わりや活動が減る今だからこそその取り組みとして、分科会員が日頃行っているフレイル予防を令和2年秋号まめな通信に掲載しました。また、身近な啓発の場やまめな通信、ホームページを通じて心の面からのフレイル予防について情報発信しました。



### 1) 心いきいきキャンペーンの実施

#### ①フレイル予防についての情報発信

- ・令和2年秋号まめな通信に「分科会員オススのフレイル予防」を掲載。
- ・ほほえみの風イベント※1でパネル掲示、チラシ配布。  
※1 精神障がいに対する正しい理解を深めるための島根県・島根県精神保健ボランティア連絡協議会主催のイベント
- ・くにびき学園でミニ講話、チラシ配布。
- ・保健所のホームページの心の分科会のページにチラシを掲載。

#### ②「世界自殺予防デー」における取り組み（9月）

安来会場、松江会場ともに新型コロナウイルス感染症拡大防止のため例年実施している街頭キャンペーンは中止。

#### ③若者に向けた取組（9月）

9月の世界自殺予防デーにあわせ、各専修学校へ相談先一覧が記載されているリーフレットの配布（8校 1230人）

#### ④「自死対策強化月間」における取組（3月）

各構成団体内での定例会やイベント等で、自死対策に関するパネル掲示やチラシ配布（予定）

### 2) 心すっきりすっきり出張講座

圏域内にある事業所を対象に、6回実施（5事業所）、受講者 193人

内容：職場のメンタルヘルス、ストレス解消のコツについて

## ●健康管理体制の整備

受けよう！健康診断 がん検診

### (1) がんの1次予防の取組

○食生活改善、運動習慣の定着、たばこ対策など、各分科会事業の中で取組

### (2) がん検診受診者の増加に向けた取り組み

○がん検診普及啓発活動

パンフレット配布など啓発活動の実施、がん検診啓発の講座・事業への参加、協力

## ●ホームページの作成・修正

- ・各分科会のページを作り、取組みの紹介やリーフレット等を掲載しました
- ・必要に応じて使っていただけるよう、健康教育の貸出し用グッズを整理して掲載しました。今後は両市の取組や、団体の活動、情報発信を順次追加する予定です。